

# Làm mẹ là một việc khó.

Nếu quý vị cảm thấy buồn, hồi hộp, sợ hãi hoặc giận dữ, quý vị không là người đơn độc.

Trong 10 người phụ nữ thì có một người cảm thấy buồn nãn sau khi sanh con.

Bệnh buồn nãn có thể trị được. Nếu không trị, bệnh này có thể gây tổn hại cho quý vị và gia đình mình.

Nếu cảm thấy buồn nãn, nên yêu cầu được giúp đỡ.

- Tìm một nhóm hỗ trợ
- Tìm cố vấn
- Bàn thảo với nhóm chăm sóc sức khỏe

